

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES KERJA
PADA KARYAWAN SOLOPOS**

**Skripsi
Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi**



**Diajukan oleh :
Ricky Ferdianto
F 100 104 040**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES KERJA
PADA KARYAWAN SOLOPOS**

**Skripsi
Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi**

**Diajukan oleh :
Ricky Ferdianto
F 100 104 040**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES KERJA PADA
KARYAWAN SOLOPOS**

Yang diajukan oleh :

Ricky Ferdianto

F100104040

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan dewan penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Achmad Dwityanto, S.Psi., M.Si

Tanggal : 13 November 2014

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES KERJA PADA
KARYAWAN SOLOPOS**

Yang diajukan oleh :

Ricky Ferdianto

F100104040

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal

22 November 2014

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji utama

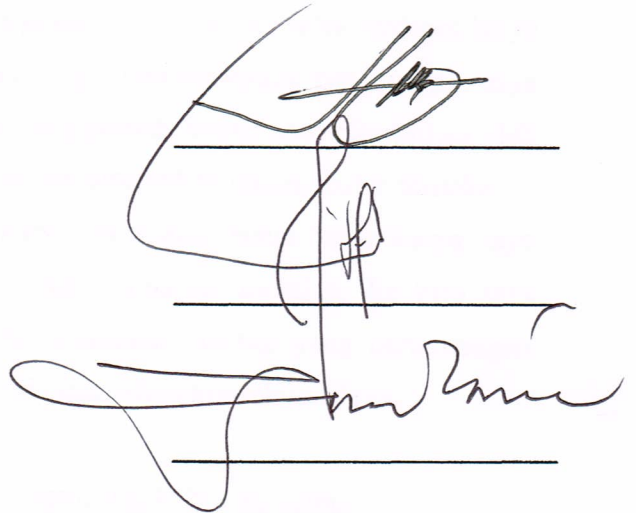
Achmad Dwityanto, S.Psi., M.Si

Penguji pendamping I

Yudhi Satria Restu, S.E., S.Psi., M.Si

Penguji pendamping II

Drs. Mohammad Amir, M.Si



Surakarata, 22 November 2014

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



Dr. Taufik

, M.Si

LEMBAR PERNYATAAN

Bissmillahirohmannirohim

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ricky Ferdianto

NIM : F 100 104 040

Fakultas/jurusan : Psikologi/Psikologi

Universitas : Muhammadiyah Surakarta

Menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Kerja pada Karyawan Solo Pos” ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Saya menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat maupun meminta ke biro jasa pembuatan skripsi. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Alhamdulillahirohmannirohim

Surakarta, 17 Juli 2014

Yang Menyatakan



Ricky Ferdianto

HP : 085642225839

MOTTO

”Setiap kegagalan adalah suatu pelajaran yang membawa seseorang untuk mencoba suatu pendekatan baru yang tidak pernah di coba sebelumnya”

”Berbahagialah manusia yang di beri berbagai masalah, karena dengan itu manusia sadar akan kelemahannya dan bisa menjadi pandai karena pengertian”

Janganlah kamu bersikap lemah dan jangan pula bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang yang beriman
(Q.S Ali Imran :139)

“Jadikanlah sabar dan Sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah SWT bersama orang-orang yang sabar”
(Q. S. Al Baqarah : 153)

“ Apabila hamba itu meninggalkan berdo’a kepada kedua orang tuanya, niscaya terputuslah rezeki daripadanya ”. (HR. Hakim dan ad-Dailami)



PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta dan do'a
karya sederhana ini penulis persembahkan teruntuk :

☞ Orangtua tercinta,
atas segala do'a, kasih sayang dan
kesabaran yang tiada ternilai maknanya

❖ Beserta kedua adik-adik tersayang
yang selalu ada di dalam hati

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum wr.wb.

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu dengan segala kerendahan dan ketulusan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. ALLAH SWT atas segala rahmat dan hidayatNYA, dan memberikan berkah beserta nikmat kesehatanNYA sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Taufik Kasturi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Achmad Dwityanto Oktaviansyah, S.Psi., M.Si, selaku pembimbing utama yang dengan ikhlas dan sabar bersedia meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan dan petunjuk sampai terselesainya skripsi ini.
4. Yudhi Satria Restu, S.E., S.Psi., M.Si, selaku pembimbing pendamping yang telah berkenan memberikan dorongan dan petunjuk yang penulis butuhkan sehingga dapat menyelesaikan skripsi.
5. Drs. Mohammad Amir, M.Si., selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran hingga terselesaikannya studi penulis.

6. Dra. Partini, M.Si, selaku pembimbing akademik yang selalu membimbing dan memberikan nasehat selama penulis menuntut ilmu di Fakultas Psikologi UMS .
7. Seluruh staf pengajar, kepastakaan dan tata usaha di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu dan kelancaran studi selama penulis menimba ilmu di fakultas ini.
8. Pak Rezi, SH, selaku menejer SDM Solopos dan Mas Beny, selaku staf bagian Litbang Solopos atas waktu dan kemudahan-kemudahan yang diberikan serta segenap karyawan Solopos yang telah membantu kelancaran penelitian.
9. Ayah dan Ibu tercinta (Kishanto dan Hardini), yang telah banyak memberi doa, pengharapan, bekal dan kasih yang tiada terhenti.
10. Adik-adik penulis tercinta (Sattya Novrianto dan Gilang Ari Gumelar), atas dukungan serta jalinan persaudaraan yang indah, terima kasih.
11. Seseorang spesial untuk penulis (Bintanglawu), yang selalu ada menemani dalam susah, senang, tangis, tawa dan memberikan dukungan baik moral maupun materi di saat proses awal hingga akhir penyusunan karya ini
12. Untuk Pakde Sahak, atas rasa perhatiannya yang besar terhadap penulis, di saat titik nadir yang dialami penulis, Pakde datang bagaikan cahaya di dalam gelap.
13. Untuk semua keluarga Dawung (Mbah, Bude, Mbak Dian, Bang Bagus, Mbak Ninuk, Om Jiman) yang telah memberikan suntikan moral yang membuat penulis menjadi lebih bersemangat.
14. Untuk segenap keluarga Laban, keluarga Palur, keluarga Rimbo Bujang, dan keluarga Muaro Bungo terima kasih atas dukungan dan nasehat serta

bimbingannya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya sederhana ini.

15. Kepada keluarga Om Tri yang senantiasa memberikan kritik, saran, masukan yang membangun.
16. Teman-teman penulis angkatan 2010 kelas F, terima kasih atas kebersamaannya selama ini.
17. Teman satu tim, terima kasih atas kerja samanya selama pengerjaan karya ini.
18. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan begitu banyak pelajaran berharga untuk kehidupan, hanya terima kasih yang penulis dapat sampaikan atas bantuannya.

Sudah barang tentu penulisan skripsi ini tidak lepas dari kekurangan dan kesalahan, maka saran dan kritik yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan dan penulis menerima dengan senang hati.

Akhirnya penulis hanya dapat membalas dengan doa, semoga Allah SWT memberikan pahala atas kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dan semoga karya ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan. *Amien ya Rabbal 'alamien.*

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Surakarta, 08 November 2014

Penulis

Ricky Ferdianto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAKSI.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	8
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Stres Kerja	10
1. Pengertian Stres	10
2. Pengertian Stres Kerja	11

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja	13
4. Aspek-aspek Stres Kerja	17
B. Efikasi Diri	19
1. Pengertian Efikasi Diri	19
2. Fungsi Efikasi Diri	21
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	23
4. Aspek-aspek Efikasi Diri	25
C. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Kerja	27
D. Hipotesis	31

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
C. Subjek Penelitian	33
1. Populasi	33
2. Sampel	33
3. Teknik Pengambilan Sampel	34
D. Metode dan Alat Pengumpul Data	34
1. Metode Pengumpulan Data	34
2. Alat Pengumpul Data	35
E. Validitas dan Reliabilitas	41
1. Validitas	41
2. Reliabilitas	42

F. Metode Analisis Data	42
BAB IV. LAPORAN PENELITIAN	
A. Persiapan Penelitian	44
1. Orientasi Kancan Penelitian	44
2. Subjek Penelitian	46
3. Persiapan Alat Pengumpul Data	46
B. Pelaksanaan Penelitian	48
1. Penentuan subjek penelitian	48
2. Pelaksanaan <i>Try Out</i> Terpakai	48
3. Skoring Alat Ukur	49
C. Validitas dan Reliabilitas	50
1. <i>Expert Judgment</i>	50
2. Uji Validitas	51
3. Perhitungan Reliabilitas	54
D. Analisis Data	54
1. Uji Normalitas Sebaran	55
2. Uji Linieritas	55
3. Uji Hipotesis	56
4. Sumbangan Efektif	56
5. Kategorisasi	57
E. Pembahasan	58

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Aitem Skala Efikasi Diri Sebelum Uji Coba.....	37
2. Distribusi Aitem Skala Stres Kerja Sebelum Uji Coba	40
3. Kondisi Subjek Penelitian	46
4. Komposisi Aitem Skala Efikasi Diri yang Valid dan yang Gugur	52
5. Komposisi Aitem Skala Stres Kerja yang Valid dan Gugur	53
6. Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri dan Stres Kerja.....	54
7. Kategorisasi Skala Efikasi Diri	58
8. Kategorisasi Skala Stres Kerja	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Kerja	75
B. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas Skala Efikasi Diri	86
C. Uji Normalitas Sebaran	101
D. Uji Linieritas	103
E. Uji Hipotesis	111
F. Norma Kategorisasi Stres Kerja	116
G. Norma Kategorisasi Efikasi Diri.....	118
H. Skala Penelitian	122
I. Surat Ijin dan Surat Keterangan Penelitian	131

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN SOLOPOS

Ricky Ferdianto
Achmad Dwityanto
Rickyferdianto96@yahoo.com
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Sumber daya manusia sangat menentukan keberhasilan perusahaan, dengan kata lain, mutu perusahaan sangat tergantung pada sumber daya manusia yang ada di dalamnya. Kenyataannya karyawan tidak mendapatkan perhatian yang serius dari perusahaan dan hal tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas yang cukup tinggi akan menyebabkan stres kerja bagi para karyawan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) hubungan antara efikasi diri dengan stres kerja pada karyawan, 2) mengetahui tingkat efikasi diri, 3) mengetahui tingkat stres kerja, 4) mengetahui sumbangan efektif efikasi diri terhadap stres kerja pada karyawan. Populasi dalam penelitian ini karyawan redaksi Solopos yang berjumlah 151 orang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 100 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan alat ukur skala. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment* dari person.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,600$ dengan $\text{sig.} = 0,000$; $p < 0,001$, sehingga hipotesis yang diajukan diterima, dapat dikatakan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres kerja pada karyawan. Sumbangan efektif efikasi diri dengan stres kerja sebesar 35,9 % dan sisanya 64,1 % dipengaruhi variabel lainnya. Efikasi diri termasuk ke dalam kategori tinggi dengan rerata empirik 99,70 dan rerata hipotetik skala efikasi diri sebesar 82,5. Tingkat stres kerja termasuk ke dalam kategori sedang dengan rerata empirik 61,22 dan rerata hipotetik sebesar 67,5. Hasil penelitian ini berhasil membuktikan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara efikasi diri terhadap stres kerja pada karyawan. Hasil ini juga dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri, maka akan menyebabkan semakin rendah pula stres kerja pada karyawan tersebut, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka akan semakin tinggi stres kerja pada karyawan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang ikut mengurangi stres kerja pada karyawan yang bersangkutan.

Kata Kunci: *Efikasi Diri, Stres Kerja.*